

令和3年4月30日  
北区立浮間小学校  
校長 宮崎 史隆  
栄養士 坂本 佳世子  
戸塚 希美

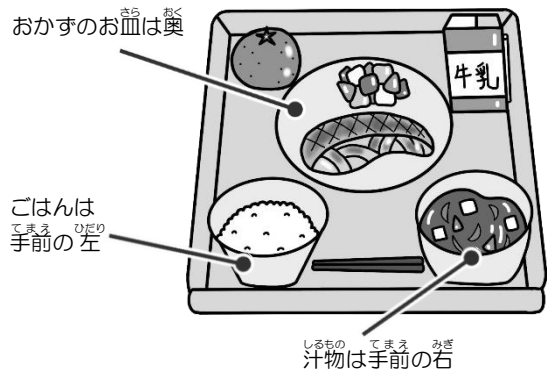
木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。  
新年度になり、新しいクラスで給食が始まり、約1か月がたちます。1年生も少しずつ給食に慣れ、上手に準備や後片付けをしています。  
5月は、新しい環境にも慣れ、ほっとすると同時に、疲れがでてくるころです。苦手な食べ物にもチャレンジし、しっかり食べて体調を整えましょう。

**5月の給食目標：食事のマナーを身に付けましょう。**

### かっこいい食べ方をしましょう

新型コロナウイルスにより、前向きで食べることが続いています。この機会を利用して、自分の食べ方を見直してみましょう。

#### ①食器の配ぜんを確認



#### ②背中を伸ばして



#### ③お茶わんは手に持って



## 食べ物のはたらきを知ろう

食べ物は、体の中での働きによって3つのグループに分けられます。給食は、この3つのグループからバランスよく食べられるよう献立をたてています。献立表にも3つのグループに分けて食材をのせています。ぜひ見てくださいね。

**黄のグループ**  
炭水化物・脂質

**パワーアップ!**  
(おもにエネルギーになる)

**赤のグループ**  
たんぱく質・無機質(カルシウム)

**丈夫な体!**  
(おもに体をつくる)

**緑のグループ**  
ビタミン・無機質

**元気でニコニコ!**  
(おもに体の調子を整える)

※無機質はミネラルともいわれます。無機質のうち、カルシウムは骨や歯の成分になりますが、無機質には体の調子を整えるはたらきもあります。

## 後片付けについて

給食の様子を見ていると、協力して準備できているようですね。では、片付けはどうか？残したものがお皿に入ったまま重ねられていたり、おぼんの上にストローがのったままになっていたりすることがあります。

みなさんが少し気を付けると、調理員さんの仕事を助けてあげることができて、さらに感謝の気持ちを伝えることもできます。調理員さんに「作ってよかったな」と思ってもらえるように、きれいに片付けましょう。

#### ●残した食べ物や、くだものの皮など

入っていた食缶に戻す



#### ●お皿など

きれいに重ねる



#### ●はし、スプーンなど

向きをそろえる

